

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Remaja adalah masa peralihan dari masa kanak-kanak menuju dewasa yang ditandai dengan perubahan perilaku, fisik, kognitif, biologis dan emosi (Efendy & Makhfudli, 2009). Perubahan perilaku sangat berkaitan dengan perubahan emosi pada anak remaja. Tidak hanya perubahan perilaku dan emosi, remaja juga mengalami perubahan fisik. Perubahan-perubahan fisik yang terjadi pada laki-laki yaitu penambahan ukuran penis dan testikel, pertumbuhan rambut di kemaluan dan ketiak, perubahan suara, ejakulasi pertama (biasanya masturbasi atau mimpi basah), dan mulai tumbuh rambut dibagian wajah. Sedangkan pada perempuan terjadi perubahan seperti payudara mulai membesar, tumbuhnya rambut di ketiak dan kemaluan, tinggi badan bertambah dan pinggul lebih lebar dari pada bahu, serta menstruasi (Santrock, 2003). Remaja adalah tahapan perkembangan yang mengalami perubahan perilaku yang sangat signifikan. Perubahan tersebut antara lain, yaitu sering melakukan penentangan, sangat sensitif dan mudah tersinggung, senang berhayal dan berfantasi, sering tampak gelisah, mulai tertarik dengan lawan jenis, tingkat konsistensi rendah, mudah konflik dengan orang lain, mudah jenuh dan bosan (Surbakti, 2009).

Menstruasi merupakan proses keluarnya darah dari rahim melalui vagina setiap bulannya selama masa usia subur. Menstruasi yang pertama kali dialami oleh wanita disebut *menarke*. Biasanya terjadi pada usia 14 tahun. Menstruasi yang dialami oleh remaja perempuan biasanya mengalami masalah, salah satunya adalah *dysmenorrhea* atau nyeri haid (Larasati & Alatas, 2016). *Dysmenorrhea* merupakan suatu gejala yang dialami oleh wanita seperti rasa tidak nyaman yang disertai dengan kram di *abdomen* bawah sebelum dan selama menstruasi dan sering kali merasakan

mual, sehingga memaksa penderita untuk beristirahat dan meninggalkan pekerjaan atau cara hidupnya sehari-hari. *Dysmenorrhea* dibagi menjadi dua, yaitu *dysmenorrhea* primer dan *dysmenorrhea* sekunder. *Dysmenorrhea* primer merupakan nyeri haid tidak terdapat keadaan patologi pada panggul. Sedangkan *dysmenorrhea* sekunder merupakan nyeri haid yang berhubungan dengan keadaan patologis di organ genitalia, seperti *edometriosis*, *stenosis serviks*, penyakit radang panggul, *mioma uteri*, *adenomiosis*, pelekatan panggul atau *irritable bowel syndrome* (Anwar, 2011).

Angka kejadian *dysmenorrhea* di Indonesia sangat tinggi dibuktikan dengan jumlah 64,25% yang terdiri dari 54,89% *dysmenorrhea* primer dan 9,36% *dysmenorrhea* sekunder. *Dysmenorrhea* primer dialami oleh 60-75% remaja, dengan tiga perempat dari jumlah remaja tersebut mengalami nyeri ringan sampai nyeri berat dan seperempatnya lagi mengalami nyeri berat. Di Surabaya terdapat 1,07-1,31% dari jumlah kunjungan ke bagian kebidanan yaitu penderita *dysmenorrhea*. Remaja perempuan yang mengalami *dysmenorrhea* dilaporkan 30-60%, sebanyak 7-15% tidak pergi ke sekolah atau bekerja (Larasati & Alatas, 2016).

Tingginya prevalensi di Indonesia bahwa *dysmenorrhea* disebabkan oleh faktor kejiwaan, konstitusi, seperti anemia, penyakit menahun, endokrin dan pengetahuan (Rakhma, 2012). Oleh karena hampir semua wanita mengalami rasa tidak enak di perut bawah sebelum dan selama haid, sehingga wanita mengalami gangguan *mood*, cemas, lelah, perubahan nafsu makan, insomnia dan akan berpengaruh pada aktivitas sehari-hari dan pekerjaan (Anwar, dkk, 2011).

Mengurangi *dysmenorrhea* dapat dilakukan dengan dua cara, yaitu dengan pengobatan farmakologi dan non farmakologi. Terapi farmakologi antara lain dengan pemberian obat analgesik, terapi hormonal, dan obat nonsteroid prostaglandin

(Anisa,2015). Pada kasus *dysmenorrhea*, fisioterapi menangani dengan cara non farmakologi, antara lain dengan menggunakan kompres hangat, *massage*, TENS, serta *exercise* (latihan fisik), seperti *abdominal stretching exercise* dan senam *dysmenorrhea*. Banyak penelitian yang mengatakan bahwa latihan fisik dapat mengatasi *dysmenorrhea* (nyeri haid) serta lebih aman dan tidak mengandung efek samping karena menggunakan proses fisiologis tubuh. *Exercise* atau latihan fisik dapat meningkatkan *endorphin* alami yang meningkatkan perasaan bahagia dan nyaman selain mengurangi nyeri. Bukti menunjukkan bahwa *exercise* dengan intensitas sedang dapat mengurangi *dysmenorrhea* dengan cara mendistraksi perhatian dari nyeri, menghasilkan perasaan rileks, dan mengurangi stres. Latihan-latihan olahraga ringan sangat dianjurkan untuk mengurangi nyeri haid. (Salbiah, 2015). Hasil penelitian Sumurdasono (1998 dalam Salbiah, 2015) ternyata *dysmenorrhea* lebih sedikit dialami oleh olahragawati daripada wanita yang tidak melakukan olahraga.

Senam *dysmenorrhea* merupakan salah satu teknik relaksasi yang dapat digunakan dalam mengurangi nyeri karena pada saat melakukan senam, otak dan sumsum tulang belakang akan menghasilkan *endorphin*, hormon yang berperan sebagai obat penenang alami dan menimbulkan rasa nyaman (harry, 2005 dalam Marlinda et al, 2013). Senam *dysmenorrhea* akan mengurangi nyeri pada saat kontraksi otot uterus dengan melatih otot dasar panggul agar mengalami peregangan dan pelebaran pembuluh darah sehingga oksigen dapat tersalurkan pada organ reproduksi (Widayanti, Mudayanti & Susmini, 2017).

Selain senam *dysmenorrhea*, *abdominal stretching exercise* merupakan teknik relaksasi yang dapat menurunkan *dysmenorrhea*. *Abdominal stretching exercise* bertujuan untuk meningkatkan fleksibilitas otot, kekuatan otot dan daya

tahan tubuh pada keadaan tertentu, serta meningkatkan kebugaran, meningkatkan daya tangkap, meningkatkan mental dan relaksasi fisik, meningkatkan perkembangan kesadaran tubuh, mengurangi ketegangan otot (kram), mengurangi nyeri otot dan mengurangi rasa sakit pada saat menstruasi, serta relaksasi pernapasan untuk pengendoran, pelepasan ketegangan, serta meningkatkan ventilasi paru sehingga oksigen darah dapat menurunkan skala nyeri haid. (Windastiwi, Pujiastuti & Mundarti, 2017).

Berdasarkan studi pendahuluan yang telah dilakukan pada tanggal 12 November 2017 dengan sasaran yang akan dijadikan sampel yaitu Mahasiswa Rusunawa Universitas Muhammadiyah Malang yang mengalami menstruasi, dengan melakukan metode observasi berupa wawancara dan didapatkan hasil 8 dari 10 orang mahasiswa berpotensi mengalami *dysmenorrhea* primer. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian untuk mengetahui perbandingan efektivitas *abdominal stretching exercise* dan senam *dysmenorrhea* terhadap penurunan nyeri haid (*dysmenorrhea*) pada mahasiswa Rusunawa Universitas Muhammadiyah Malang.

## **B. Rumusan Masalah**

1. Bagaimana pengaruh *abdominal stretching exercise* terhadap penurunan intensitas nyeri *dysmenorrhea* pada mahasiswa Rusunawa Universitas Muhammadiyah Malang ?
2. Bagaimana pengaruh senam *dysmenorrhea* terhadap penurunan intensitas nyeri *dysmenorrhea* pada mahasiswa Rusunawa Universitas Muhammadiyah Malang ?
3. Adakah perbandingan pengaruh *Abdominal stretching exercise* dengan senam *dysmenorrhea* terhadap penurunan intensitas nyeri *dysmenorrhea* pada mahasiswa Rusunawa Universitas Muhammadiyah Malang ?

### C. Tujuan Penelitian

1. Mengetahui perbandingan pengaruh *abdominal stretching exercise* dengan senam *dysmenorrhea* terhadap penurunan intensitas nyeri *dysmenorrhea* pada mahasiswi Rusunawa Universitas muhammadiyah Malang
2. Mengetahui intensitas nyeri *dysmenorrhea* sebelum dan sesudah diberi intervensi *abdominal stretching exercise*
3. Mengetahui intensitas nyeri *dysmenorrhea* sebelum dan sesudah diberi intervensi senam *dysmenorrhea*
4. Menganalisis perbandingan intensitas nyeri *dysmenorrhea* setelah dilakukan *abdominal stretching exercise* dengan senam *dysmenorrhea*

### D. Manfaat Penelitian

#### 1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat secara teoritis, sekurang-kurangnya dapat berguna sebagai sumbangan pemikiran dalam dunia kesehatan maupun pendidikan.

#### 2. Manfaat Praktisi

##### a. Bagi penulis

Memberi wawasan penulis terkait dengan penurunan nyeri khususnya dengan teknik *abdominal stretching* dan senam *dysmenorrhea*.

##### b. Bagi objek

Mengurangi nyeri haid pada objek penelitian.

##### c. Bagi lembaga kesehatan

- 1) Masukan yang berguna untuk meningkatkan kualitas lembaga kesehatan yang ada, termasuk para tenaga kesehatan yang ada didalamnya.
  - 2) Menjadi pertimbangan untuk diterapkan dalam dunia kesehatan sebagai solusi terhadap masalah nyeri haid yang ada.
- d. Bagi ilmu pengetahuan
- 1) Menambah keilmuan tentang perbandingan *abdominal stretching exercise* dengan senam *dysmenorrhea* terhadap *dysmenorrhea*.
  - 2) Referensi dalam ilmu pendidikan sehingga dapat menambah wawasan.
- e. Bagi peneliti berikutnya

Dapat dijadikan sebagai bahan pertimbangan atau dikembangkan lebih lanjut, serta referensi terhadap penelitian sejenis.

## E. Keaslian Penelitian

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian

No.	Peneliti	Judul	Sampel Penelitian	Hasil Penelitian
1.	Salbiah (2015)	Penurunan tingkat nyeri saat menstruasi melalui latihan <i>abdominal stretching</i>	Variable dependen : penurunan nyeri menstruasi Variable independen : <i>abdominal stretching</i> Instrument : Numerical Rating Scale (NRS) Design penelitian : <i>one group pretest-posttest design</i>	Adanya perbedaan pengaruh yang signifikan dari latihan <i>abdominal stretching</i> dalam mengurangi nyeri <i>dismenore</i>
2.	Weny windastiw i, Wahyu Pujiastuti, dan Mundarti (2017)	Pengaruh <i>Abdominal Stretching Exercise</i> Terhadap Intensitas Nyeri <i>Dismenore</i>	Variable dependen : intensitas nyeri <i>dismenore</i> Variabel independen : <i>abdominal stretching exercise</i> Design penelitian : <i>quasi experimental</i> dengan satu kelompok pretest-posttest	Intensitas nyeri <i>dismenore</i> sebelum melakukan <i>abdominal stretching exercise</i> adalah nyeri sedang sampai berat dan setelah diberikan <i>abdominal stretching exercise</i> intensitas nyeri dari nyeri ringan sampai sedang.
3.	Noorbakh	<i>The Effect of</i>	Variable dependen :	Mengindikasikan

	sh Mahyash, Alijani Eidy, Kohandel Mehdi, Mehdizadeh Zahra, Mirfaizi Mani dan Hojat Shahl (2012)	<i>physical activity on primary Dysmenorrhea of Female University Students</i>	<i>dismenore</i> primer Variable independen : aktivitas fisik Instrument : <i>Pain Rate Index (PRI)</i> , <i>Visual Analog Scale (VAS)</i> dan <i>Peresent Pain Intensity (PPI)</i> Intervensi diberikan selama 8 minggu, 3 sesi setiap minggu dan 90 menit setiap sesi <i>Design</i> : <i>Quasi experimental</i>	bahwa partisipan dalam program aktivitas fisik lebih menyukai pendekatan ini untuk menahan efek buruk dari <i>dismenore</i> primer.
4.	Desti Ismarozi, Sri Utami dan Riri Novayelin da (2015)	Efektifitas senam <i>dismenore</i> terhadap penanganan nyeri haid primer pada remaja	Variable dependen : nyeri haid primer Variable independen : senam <i>dismenore</i> <i>Design</i> penelitian : kuantitatif dengan design penelitian <i>posttest only control group design</i> Instrument : kuesioner dan <i>Numeric Rating Scale (NRS)</i>	Pemberian intervensi senam <i>dismenore</i> efektif dalam menangani penurunan <i>dismenore</i> primer pada remaja.
5.	Rofli Marlinda, dkk. (2013)	Pengaruh Senam <i>Dismenore</i> Terhadap Penurunan <i>Dismenore</i> pada Remaja Putri di Desa Sidoharjo Kecamatan Pati	Variabel dependen : penurunan <i>dismenore</i> Variabel independen : senam <i>dismenore</i> <i>Design</i> penelitian : <i>quasi experimental design</i> dengan metode <i>non-equivalent control group design</i>	Ada pengaruh senam <i>dismenore</i> terhadap penurunan <i>dismenore</i> .
6.	Nancy Monika Sormin, Arina Nurfianti, dan Ramadha niyati (2014)	Efektifitas senam <i>dismenore</i> dalam mengurangi <i>dismenore</i> pada remaja putri di smp negeri 2 Siantan kabupaten Pontianak	Variable dependen : <i>dismenore</i> Variable independen : waktu pengukuran skala <i>dismenore</i> Instrument : lembar observasi dengan pengukuran intensitas skala nyeri numeric <i>Design</i> penelitian : <i>quasi experimental</i> dengan rancangan <i>non equivalent control group design</i> . Pada kelompok intervensi diberikan senam <i>dismenore</i> sebanyak 5 kali sebelum menstruasi, sedangkan kelompok control tidak diberikan perlakuan.	Senam <i>dismenore</i> terbukti berpengaruh dalam menurunkan <i>dismenore</i> pada remaja putri di smp negeri 2 Siantan kabupaten Pontianak
7.	Sri Sumaryani dan	Senam <i>Dismenorrhea</i> Berbasis Ar-	Variabel dependen : penurunan nyeri Variable independen :	Senam <i>dismenore</i> berbasis Ar-Rahman lebih efektif

	Praditiana Indah Puspita Sari (2015)	<i>Rahman</i> Terhadap Penurunan Nyeri	senam <i>dismenorhea</i> berbasis <i>Ar-Rahman</i> <i>Design</i> penelitian : <i>Quasy</i> <i>Expeprimental</i> dengan rancangan <i>pre-post test</i> <i>with control group</i> Instrument : <i>Numeric</i> <i>Rating Scale</i> (NRS) Metode dilakukan selama 30 menit	menurunkan nyeri dibandingkan dengan intervensi yang hanya senam saja maupun <i>Murrotal</i> saja.
--	--	---	---	---

